

山崎北小学校 ほけんしつ

気温が下がりいよいよ客本番。空気が乾燥し、感染症が流行したり、体調を崩したりし やすい季節です。こまめな手洗いや換気、規則正しい生活を意識しましょう。

一方で、愛だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、星は愛の芳がきれいに見えま す。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。また、濡かい食べものも寒い台に食べ るとよりおいしく感じますよね。愛ならではの楽しみを繰してみましょう!





インフルエンザ



通常の風邪と比べて、急激 に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

38度以上の高熱、頭痛、 関節痛、咳、鼻水、倦怠感、 悪寒 など

ノロウイルス



かんせんりょく ひじょう つよ かんせん 感染力が非常に強く、感染 者の排泄物やおう叶物など からも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

叶き気、おう叶、下痢、 腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



風邪のような軽い症状から、 強い発熱や呼吸器症状まで 幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

咳、のどの痛み、37.5度 以上の発熱、倦怠感、味覚 でき など

ウイルスにインダビュー「苦手なものは?」

実はな、オレさまたち、帰った空気が苦手なんだ。帰気があると空気の中を飛びづらいし、 人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから、 がしった。かがするのがなどがいそんなことされちゃうと困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入 る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。



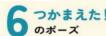




	学年	保健行事名・おしらせ
4日 (木)	6年生	喫煙防止教室

\ 6つのポーズを覚えて、手洗い名人になろう /

おねがい











すりすり。



かめのように わすれずにね。



ゆびの あいだを あらおう。

ゆびと ゆびを



おおかみの ように つめを たてて



うんてんみたいに ゆびだから よくあらおう。



ぐりぐり。

12月1日はマラソン大会です

- **走る前**-

たいか はっき 使いか はっき しましょう!



- がまます。 朝記きたときの体の調子を確認する
- 走る前には準備運動をしっかりとする

一走っているとき一

- * 首分のペースで走る
- * 途中で気分が悪くなったら走るのをやめ、近くにいる先生や技だちに知らせる
- * ゴールしても、 急に止まらないでしばらく歩いて呼吸を整える

ー**走った後**ー

- * タオルでしっかり汗をふき、体が冷えないうちに着替える
- * 手洗いうがいをする



